

Категория: Жен (с 3 до 7 лет)
 Меню на 2 недели питания



Заведующий МБДОУ №240 Г.О. Самара
 Гагарина Н.И.

Дата 20.03.24

МЕНЮ

Прим	пирш,	Выход	Эн.	Пищевые вещества							Витамины, мг						Минеральные вещества, мг
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
наименование	блюда	г	ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная	150	142	6	5	19	0,1	2	29	0,1	159,2	153	30,7	0,5			
	жидкая риса молочная («Лягушка»)	180	89	3	2	13,1	0	1,1	18,3	0	113,3	94,3	19,9	0,4			
	Вытеревод с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6			
	Биточек заправка	100	49	0	0	12	0	11	0	0	5	6	3	0			
Обед	Салат из фасоли с луком	30	15	0,5	0,9	1,1	0	1,9	0,1	0,6	6,6	41,8	9,4	0,1			
	Рассолыник на бульоне со сметаной	144/6	82	1,5	3,8	10,4	0	4,4	4,1	0	14,5	61,6	22,1	0,5			
	Жаркое по-домашнему	110	213	9,8	9,7	22,9	0,4	0,3	79,8	0	112,2	137	24,3	1			
	Компот из сухих фруктов	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5			
	Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5			
	Хлеб ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5			
Лопушок	Булочка «Творожная»	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Чай полуслепки	150	30	0	0	4	0	0	0	0	0,1	0	0	0			
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	220	189	7	7	23	0,11	2	49	0,3	220,2	180	40,4	0,5			
	Напиток из лимона	180	79	0,6	0	18	0	90	0	0	11	3	3	0,5			
	Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5			
Всего за день		1570	1455	43,	40,1	212	0,9	113	200,	1	683,	754,	184,3	12,1			